

110番
だより

児童虐待を防止しましょう

児童虐待防止推進月間

11月1日(火)～30日(水)

児童虐待とは

身体的虐待

殴る、蹴る、首を絞める、激しくゆさぶる、投げ飛ばす、タバコの火を押しつける、熱湯をかける、溺れさせる、睡眠薬等の異物を飲ませる。

※しつけと称する暴力も虐待にあたります。

性的虐待

子どもに性的な行為をする、子どもに性的行為を見せる、児童ポルノの被写体にする、性的暴力、性的行為を強要する。

ネグレクト

乳幼児を置き去りにして長時間外出する・車内に長時間放置する、着衣を長時間着替えさせないなど不潔なままにする、適切な食事を与えない、病気になるっても医者に診せない、児童が学校に登校する意思があっても登校させない

虐待かもと思ったら

いち はやく
189

※一部のIP電話からはつながりません。

児童相談所
虐待対応
ダイヤル
(通話料無料)

◎緊急の場合は「110番」または警察署へ通報してください。



心理的虐待

暴力的な言動により脅す、無視したり・拒絶的な態度を示す、兄弟姉妹と比べて差別的な扱いをする、目の前で家族などに対し暴力を振るう。

※目の前はもちろん、子どもに聞こえる状態で夫婦げんかをして
も心理的虐待に該当します。

※9ページにも関連記事を掲載しています

問い合わせ先 伊佐湧水警察署 ☎22-0110

あなたらしく生きる
人生の年輪

世界アルツハイマーデー
「見守っています」の意味を込めて
ライトアップ

鹿児島県では、9月21日の世界

アルツハイマーデーを含む日曜から土曜までの1週間を「認知症を理解し一緒に歩む県民週間」としています。伊佐市では9月18日から24日までの期間で、認知症に対する正しい知識と理解を深めるための普及・啓発に取り組みました。

まごし館にある看板を、認知症支援のシンボルカラーであるオレンジ色にライトアップし、『認知症を正しく理解しよう!』『認知症になっても安心して暮らせる社会を』と掲示し、併せてパネル展示も行いました。温かさを感じさせるオレンジ色は、『手助けします』という意味があり、孤独や不安を抱える認知症の本人や家族へ、「一人じゃない」「いつも見守っています」というメッセージが込められています。



また、ミニストア山野「楽しそう」で、1日限定の認知症カフェ

を開催しました。地域や市内の人が参加し、認知症リハビリ・回想法を紹介しながら山野の歴史や昔遊びについて思い出し、楽しい時間を過ごしました。体操や口腔ケアの講話もあり認知症予防についても学ぶ機会になりました。

超高齢社会を迎え、認知症は他人事ではありません。各地で認知症を理解し、共に生きる地域づくりが進んでいます。認知症になっても、介護する側になっても、誰もが安心して暮らせる地域をつくっていきましょう。

◎介護サービスの利用や認知症に関する相談は地域包括支援センターへご連絡ください。

高齢者元気度

アップ・ポイント事業

11月の対象活動

○結核検診、巡回健康相談、元気アップポイント忠元、校区コミュニティ高齢者元気度アップ・ポイント事業



連絡先 大口地域包括支援センター ☎23-2377・菱刈地域包括支援センター ☎26-1307

児童虐待は社会全体で 解決すべき問題です



オレンジリボンには
子ども虐待を防止するという
メッセージが込められています。

健康 + コーナー

児童虐待とは

親または親に代わる養育者等が、
子どもの心身を傷つけ、すこやかな
成長・発達を損なう行為です。

しつけと虐待は異なるもの

しつけとは、子どもの発達や理解
度に配慮しながら、基本的な生活習
慣や社会のルール・マナーなどを身
につけるよう働きかけることです。
体罰や暴言で子どもを脅したり、従
わせたりするものではありません。
保護者がしつけと誤っていても、
それが子どもの心や体を傷つけるも
のであれば「虐待」となります。虐
待はどのような理由であっても「し
つけ」という言葉で正当化されるも
のではありません。

また、虐待を受け続けると子ども
の心身の成長・発達にさまざまな悪
影響が生じることが、科学的にも明
らかになっています。

児童虐待は保護者だけの問題 ではありません

虐待が起きる特定の原因はありま
せん。また、虐待をする親が特別な

のでもありません。

次のような要因が複数組み合わさ
ることによって虐待の発生リスクが高まる
と言われています。

◆子育て環境の変化

- ・都市化、核家族化（地域・世代間
交流の希薄化）↓子育ての孤立化
- ・不況等の影響による経済的不安定
- ◆保護者・監護者が抱える要因
- ・離婚や夫婦の不和（DV・支配的
な関係）

な関係）

- ・しつけや教育の不適切な認識
- ・保護者等の精神・情緒面の不安定

◆家族間にみられる要因

- ・子どもの特性（行動の特徴や発達
障がい等）への不適切な対応
- ・きょうだいのうち特定の子に対す
る感情・家族間の葛藤

「保護者のみなさんへ」イライラや 怒りを上手に逃がしましょう

子育てにイライラはつきものです。
イライラを子どもにぶつけてしまわ
ないように、自分なりの対処法を見
つけておきましょう。

「地域のみなさんへ」子育て家庭を 温かく見守ってください

身近にいる子どもと子育て家庭に
関心をもち、可能であれば、保護者

や子どもにさりげなく声かけや手助
けをするなど、自分ができていること
を探してみてください。

近年、コロナ禍で社会全体の余裕
がない状況が続いています。伊佐市
で辛い・悲しい思いをする子どもや
保護者がいなくなるように、地域の
みんなで子育てを支え
ていきましょう。

虐待かも？!と思ったら迷わず連絡してください。
あなたの連絡・相談が子どもを守るとともに、子育て
に悩む保護者を支援するための大きな一歩となります。

連絡・相談窓口

こども課

☎23-1311

(市役所代表・随時対応)

鹿児島県
中央児童相談所

☎099-264-3003

(24時間)

児童相談所
全国共通ダイヤル

☎189 (24時間)

※お近くの児童相談所につながります

- ・連絡者やその連絡内容などの情報は固く守られます。
- ・連絡情報が間違いであっても、連絡者が罰せられることはありません。



問い合わせ先 こども課こども相談係 ☎23-1311 (内線) 1215

チェスト! わけもん!!

今月号では、
古民家を改修して
宿をオープンしたわけもんに
インタビュー。
コツコツと DIY して
完成した宿「その火暮らし」は、
火を楽しむことがコンセプト。
林さん、チェスト!!

FILE.03

林 峻平さん (35)

福岡県出身・元地域おこし協力隊員

北海道大学卒業後、ニトリ入社。鹿児島・東京・海外勤務を経て、伊佐市の地域おこし協力隊(平成30年7月～令和3年6月)として活動。卒業後も伊佐市に定住し、10月1日に古民家宿「その火暮らし」をプレオープン。

——なぜ伊佐に移住されたのですか？

大学卒業後、サラリーマンとして充実した社会人生活を送っていましたが、30歳を過ぎた頃、自分の生き方についてゆっくり考えてみたんです。仕事にやりがいを感じていた一方で、新しいことに挑戦したい気持ち強いことに気がつきました。

移住先を伊佐に決めた理由はいろいろありますが、簡単に言うとうと①鹿児島が好き②鹿児島の北海道と呼ばれている③人に恵まれたこと、ですかね(笑)

——宿をオープンした経緯を教えてください

人が集まる「場所」づくりをしたと考えていました。私自身がアウトドア好きなこともあり、「火のある暮らし」を楽しめる宿をつくろうと決意しました。当初の計画では、ワークショップを開催しながらみんなでわいわいDIYしたいと考えていましたが、新型コロナウイルスの感染拡大。人は呼べない、時間がかかる、さらには想像以上にお金もかかり、何度も投げだしそうになりました。

それでも友人やご近所さんに

お世話になりながら、諦めずに2年半コツコツ作業を続けて、オープンすることができました。

——これからの夢を教えてください

たくさんの方々には、サウナやたき火、薪ストーブや囲炉裏など、火に癒されながら伊佐の魅力を楽しんでいただけるような宿にしていきたいです。

露天風呂やハーブガーデンを整備したり、蔵を改装したり、カフェをはじめたり、まだまだやりたいことがたくさんあります。みなさんぜひ遊びに来てくださいね!

その火暮らし

【プレオープン価格(10/1～12/31)】

1泊2食付き

大人:	9,900円
中学生以下(6～15歳):	6,600円
幼児(3～5歳):	3,300円
乳児(0～2歳):	0円

【問い合わせ先】 ☎ 080-9871-8963
info@sonohi-gurashi.jp
インスタ「その火暮らし」へDM



▲廃材・古材を再利用したウッドウォールは存在感抜群。机やイスも林さんの手作り。





図書館情報

休館日：月曜日

※月曜日が祝日のときは翌日

開館時間

火～土：9時～18時

日・祝日：9時～17時

問い合わせ先

・大口図書館
(大口ふれあいセンター内)

☎ 22-0417

・菱刈図書館
(菱刈ふるさといきがいセンター内)

☎ 26-3000

● イベント情報

※新型コロナウイルス感染症の影響を考慮して中止や延期する場合があります。

● 大人のためのおはなし会

日時 11月12日(土) 10時～11時

場所 大口ふれあいセンター1階

内容

図書館ボランティア「ぎんなん」による大人のためのおはなし会

ふれあいメルヘンひろば

日時 11月26日(土)

10時30分～11時

場所 大口図書館

内容

図書館ボランティア「ぎんなん」による大型絵本や紙芝居の読み聞かせ



● 今月の新刊本

【児童】

ぼくとお山と羊のセーター

／飯野 和好 作(両館)

ひみつのえんそく

／武田 美穂 絵(両館)

おいしい魚ずかん

／上田 勝彦 監修(大口)

【一般】

リバー

／奥田 英朗 著(両館)

はぐれんぼう／青山七恵 著(両館)

／本田 朋美 著(菱刈)

※市ホームページの新刊案内で掲載以外の本も紹介しています。

※菱刈図書館では、ブックリサイクル

コーナーを常設しています。定期的

に入れ替えていますので、ぜひご利用

ください！

おすすめの一冊 (新刊全点案内より引用)

たとえば、葡萄

大島 真寿美 著 / 小学館



まったく先の見えない状態で会社を辞めた28歳の美月は、母の親友・市子(56歳)の家に転がり込む。個性の強い大人に囲まれ、一緒に過ごすうち、美月は徐々に上を向き…。「今」と「これから」の物語。

所蔵館：両館

● 先月イベントの様子

ふれあいメルヘンひろば



わたしの本棚

羊と鋼の森

宮下 奈都 作 / 文藝春秋



推薦者 木場 友加里さん
(菱刈図書館司書)

ピアノの音色を調整する調律師。その新米青年の物語です。森に囲まれて育った青年は、恩師やお客さまとの出会いを通して、音を追求していきます。

情景描写がとても美しく、自然豊かな森の空気や風景が浮かび、ピアノの音の雰囲気までも感じられます。

五感を研ぎ澄ましてひたむきに調律する姿は私を奮い立たせてくれる本です。





基幹相談支援センター だより ④



メンタルヘルスについて

毎年10月10日はメンタルヘルス問題に関する世間の意識を高め、偏見をなくし、正しい知識を普及することを目的に「世界メンタルヘルスデー」となっています。

また関連する動きとして、脳や心に起因する疾患（障がい）およびメンタルヘルスへの理解促進を目的に「シルバリーボン運動」があります。日本では2002年に福島県からはじまり、毎年世界メンタルヘルスデーに合わせて普及啓発イベントを行っています。

メンタルヘルスとは、直訳すると「こころの健康」を意味します。心が軽やか、穏やかな気持ち、やる気が沸いてくるような時は、こころの健康状態がよいといえるでしょう。

一方で、誰もがいつもこころの健康状態を保っているわけではなく、日々のおかれた環境や人間関係の中で、ストレスを感じることも少なくありません。また体の健康もこころと関係は深く、互いに影響し合うことも考えられます。ストレスを感じる状態が続いていると、気持ちが落ち込んだり、イライラしたり、感情の変化につながるこ



メンタルヘルスの理解促進を SILVER RIBBON JAPAN

ともあります。

最近では、新型コロナウイルス感染症の影響による社会の大きな変化の中で、人とのつながりを感じられず孤独になったり、感染への不安や恐れから他人へ負の感情をぶつけてしまったりすることもあるかもしれません。

そんな中でも毎日を生き抜いていくためには、ストレスと上手に付き合いたい、思い通りにいかないことが続いたとしても、それを乗り越える力（レジリエンス）が必要です。

その力を育てるためには、ストレスとなる状況について視点を変えて捉えてみることで、自分ができることとできないことを分けてみることで、自分で沸き起こった感情を振り返り、可能であれば誰かに言葉で伝えてみることで、安心できる場所と人とのつながること、自分を大切にする時間を作ることで、な

どが大切です。

ゆっくりと深呼吸したりストレッチしたりして、体の状態に意識を向ける時間を作ってみることもおすすめです。

みなさんは心身の健康を保つために普段どのような工夫をされているでしょうか。①～⑥を自分自身に問いかけて振り返ってみませんか。

あなたが健康で過ごすために、普段から心がけていること・取り組んでいることを大切にしましょう

- ① あなたの思う理想の健康ってなんですか？
- ② 健康（元気）な自分ってどんな感じでしょうか？
- ③ 健康（元気）を維持するために普段から心がけていること・取り組んでいることは？
- ④ ちょっとしんどくなった時の自分ってどうなる？
- ⑤ ちょっとしんどくなった時、まずはしていること・試してみることは？
- ⑥ ちょっとしんどくなった時、周りにいて欲しい人・安心して相談できる人は誰ですか？



問い合わせ先 伊佐市障がい者等基幹相談支援センター（伊佐市役所福祉課内） ☎ 23-1317



「第77回国民体育大会いちご一会とちぎ国体」カヌースプリント競技が、10月7日(金)~10日(月)に開催されました。鹿児島県代表として、植木春華選手(大口明光学園高校2年・伊佐カヌークラブ)が少年女子カヤックシングル500m・200mに出場し、どちらも予選を勝ち上がり500mでは3位、200mでは2位と素晴らしい成績を収められました。



伊佐市開催競技を応援しよう!



伊佐市開催競技: カヌースプリント競技

開催期間: 令和5年10月13日(金)~16日(月)

開催場所: 伊佐市菱刈カヌー競技場(川内川)



あと **346** 日
(令和4年11月1日現在)

新ルートは、博多駅から長崎駅まで最速1時間20分、武雄温泉駅で在来線と同じホームで乗換する「対面乗換方式」。わざわざ新幹線の改札を通る必要がなく、ドアtoドアで乗り換えができるのはとても楽です。指定席の座席は、各車両で色が異なり、飽きずに何度も乗れる工夫がされています。長崎駅付近もリニューアルの真っ最中で、長崎スタジアムシティと合わせ大きな転機を迎えています。

まず、先頭車両の鼻にあたる部分にはロゴがあしらわれ、ライトのアイシャドウは丸みをおびた愛嬌を感じさせるデザインをしています。



開通!西九州新幹線

かもめに乗って長崎へ

9月23日に開通した西九州新幹線「かもめ」。開通の少し前にありがたい機会をいただき試乗してきました。

福岡
だ
よ
り

宮崎宮放生会(ほうじょや)と

「うなぎ」と「かに」

どんたく・祇園山笠と並び博多大祭りに数えられる宮崎宮放生会に行ってきました。9月12日から7日間に渡って開催されますが、驚くべきは出店と人の多さ。長い参道に軒を連ねる屋台の周りを、埋め尽くす人、人、人。毎年約100万人ほどが訪れるそうです。珍しい屋台もあり、なかでも「うなぎ釣り」と「かに釣り」は、鹿児島ではあまり見かけませんが福岡では恒例だそうです。うなぎは釣れるとその場でさばいてくれます。かには、なんと川内川上流でもとれる「山太郎がに」でした。思わぬところで知り合いにばったりあった気分。しばらくの間、かにが逃げ惑う水槽を眺めていました。



(山下 眞芳)

鹿児島県福岡事務所
「かごしま
ふくかん情報」

Facebookにて
発信中!



6月に始まった講座もラストスパート。現在6名の劇作家がこんな物語を書いています！

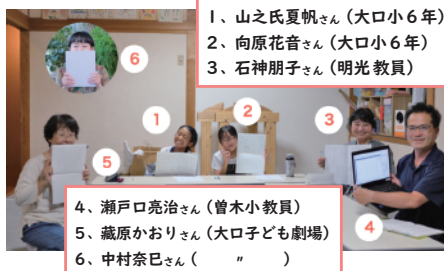
1.『あたしの目標』…持久走の練習に励むるみと意識高い系ライバルあやねの物語

2.『ある日』…おれは鉛筆ふで箱の人気者。でもそこにシャーペンがやって来た！

お話づくり講座 発表会



読み手さん 大募集！



- 1、山之氏夏帆さん（大口小6年）
- 2、向原花音さん（大口小6年）
- 3、石神朋子さん（明光教員）

- 4、瀬戸口亮治さん（曾木小教員）
- 5、藏原かおりさん（大口子ども劇場）
- 6、中村奈巳さん（"）

西上 寛樹

伊佐の魅力を発信！

地域おこし協力隊 VOICE

- 3.『天使がやって来た』…明光のクリスマス会に60年前の明光生がタイムスリップ!?
- 4.『曾木つ子大冒険』…立入禁止の神社で悪霊がタロウ達に簡単な問題を出して来た！
- 5.『ヒガンネ』…天井裏には死んだはずのテマリが…。忘れ物を探す老猫ソラの物語
- 6.『ナナ』…人の気持ちが分かりすぎるナナ。ついに痛みまで自分のものになって…。

参加費無料です。

『おいしいのぼうけん』の
役者 松本美里さんの
ワークショップ付き！
詳細・お申込みはこちらへ

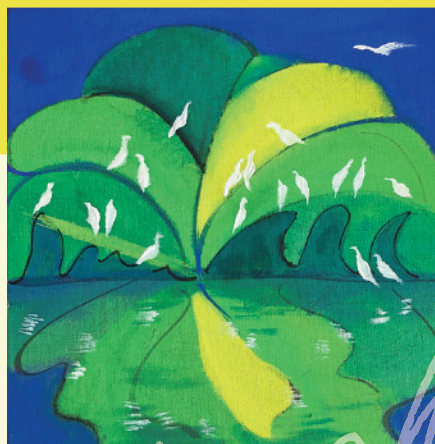


☎090-6154-4745
(西上携帯)

協力隊が マルシェを初開催！

地域おこし協力隊の活動の中で出会った伊佐の素敵なひと・もの・ことを「いさあつめ」。市民の皆様とシェアして楽しむマルシェを開催します！

おなじみのふれあいセンターが一日だけ装い新たに子供も大人も楽しめる場に変身します。第一目の開催ですが精一杯準備致しますので、ぜひ一緒に盛り上がりましょう！詳細は次号で発表します。



2022 **12.11** SUN
in ふれあいセンター

い
さ
あ
つ
め

田 畑



和牛共進会のお手伝いや、ふれあい講座で簡単な市内廃線跡案内を行いました。ふれセンの歴史民俗鉄道資料館、必見です。

佐 野



マルシェイベント「いさあつめ」準備中です！

引き続きクサギ集めに奔走しております。

清 永



大口高校卒業生のみなさま、現役美術部の生徒さんが手掛けた100周年記念バッグのデザインをどうぞお楽しみに！

石 田

